

# 2026/27 : COURS À OPTION – classes de 1<sup>ère</sup>

**Titre : Sport découverte**

---

Titulaire(s) du cours : Nathalie Lamborelle  
Classes : 1<sup>ère</sup>  
Jours et horaires : vendredi, 12h40 – 14h20  
Salle : Hall sportif et extérieur  
Nombre maximal d'élèves : 16

## Finalités et objectifs de l'option

Découvrir des activités sportives qui pour la plupart ne peuvent pas être offertes pendant le cours d'éducation physique et sportive hebdomadaire. L'objectif est de découvrir de nouvelles habiletés motrices et améliorer la perception de son propre corps.

## Programme

L'idée est de créer des groupes de niveau avec les élèves de 2<sup>e</sup>. Le programme définitif des activités sera fixé au cours du 1<sup>er</sup> trimestre selon les réservations possibles pour les différentes activités.

- Mountainbike / Rugby au choix
- Trampoline & Fitness/Yoga
- escalade au BLOCX
- Tennis au CNT
- Beach Volleyball
- 1x patinoire

## Méthodologie, déroulement

Les élèves s'engagent à s'épanouir dans les différentes activités proposées et sont capables de produire des réflexions et des productions.

Certains cours se déroulent au LGE, d'autres en externe. Les élèves s'organisent pour se rendre au RDV externe.

## Public cible

Tous les élèves intéressés et motivés par les activités ayant un niveau sportif moyen à excellent.

## Équipement requis

Équipement de sport pour l'intérieur et l'extérieur.